Sicurezza in piscina

Seguire le seguenti linee guida vi aiuta ad essere consapevoli dei rischi possibili all'interno della piscina:

- I bambini sotto i 7 anni dovrebbero essere accompagnati da una persona responsabile di età superiore ai 16 anni con il rapporto di 1 adulto ogni 2 bambini.
- I bambini sotto i 3 anni dovrebbero indossare un dispositivo di galleggiamento
- Il responsabile per i bambini deve mantenere il contatto visivo ed essere a portata di intervento in ogni momento. Gli organizzatori responsabili per i gruppi dovrebbero assicurare personale adeguato, ritenuto responsabile dalla direzione, ed accompagnare i nuotatori in piscina.
- Quando si utilizzano le piscine è bene essere consapevoli delle proprie capacità. Vi incoraggiamo a parlare con un membro dello staff a bordo piscina ed informarli in caso di bisogno di assistenza. Comunicare se si è affetti da malattie che possono mettere a repentaglio la sicurezza all'interno della piscina. In caso di dubbi consultare il proprio medico prima di partecipare ad attività ludiche di nuoto.
- Usare i servizi igienici e fare sempre la doccia prima di nuotare. Ciò è nell'interesse per garantire una buona qualità dell'acqua della piscina e ridurre eventuali effetti sulle sensibilità individuali.
- Imparate a conoscere la piscina prima di nuotare quali le diverse profondità, le zone di seduta e relax e tutte le informazioni necessarie. Fare uno sforzo per imparare la sicurezza di base dell'acqua e delle norme salvavita - può tornare utile. Chiedere al personale i dettagli di soccorso.
- Si consiglia di non trattenere il respiro sott'acqua per lunghi periodi e mai farlo mentre si galleggia a faccia in giù.
- Se la piscina ha scivoli, cannoni d'acqua o altri giochi si invita a rispettare i segnali di pericolo e seguire le istruzioni fornite dal personale della piscina.
- Ascoltate il personale della piscina! Loro non sono lì per rovinare il vostro divertimento, ma per garantire la vostra sicurezza. Leggere e rispettare le norme di sicurezza comunicate e visualizzate a bordo piscina - sono lì per il Vostro bene.

By Dino Tinelli

Quando non nuotare

Una piscina non è molto diversa da qualsiasi altro luogo pubblico. Proprio come quando non si va al lavoro o a scuola quando non si sta bene, così è bene scegliere per la piscina, per il vostro bene e per quello degli altri.

- I bambini sotto i 6 mesi possono trovare le temperature ed i prodotti chimici nelle piscine sgradevoli a causa della loro pelle sensibile. Quando i bambini iniziano a nuotare, non dovrebbero indossare i pannolini; esistono in commercio costumi per bambini speciali e pantaloncini che possono essere acquistati in vari punti vendita.
- I genitori dovrebbero fare in modo che i bambini vadano in bagno prima di nuotare.
- Chiunque va in piscina è bene se usa la doccia prima di una nuotata.
- Nuotare a stomaco pieno è una cattiva idea: può provocare crampi.
- Non si dovrebbe fare il bagno se avete ferite aperte.
- Le persone con eczema possono scoprire che la loro condizione è influenzata dai prodotti chimici dell'acqua della piscina. Dovrebbero adottare le opportune precauzioni e consultare il medico prima di nuotare.
- Raffreddore, influenza ed altre malattie infettive sono motivo sufficiente per non fare il bagno in piscina
- Così è per la diarrea.
- Le persone con pidocchi, con il piede d'atleta o verruche non dovrebbero andare in piscina.
- Persone sensibili alle infezioni, o colpiti da questo male, dovrebbe consultare il medico.
- Non si dovrebbe fare il bagno se sotto l'effetto di alcool o droghe.
- Non lasciare mai i bambini da soli anche per un breve periodo; si invita di trovare soluzioni alternative chiedendo aiuto.
- Gli organizzatori responsabili dei gruppi devono garantire la sicurezza impiegando personale adeguato in grado di accompagnare i nuotatori in piscina.
- Tutti i non-nuotatori, siano essi adulti o bambini, non dovrebbero entrare in zone d'acqua più alta della loro statura, con l'eccezione di bambini molto piccoli che saranno vigilati in virtù della loro età

Buon bagno